

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	6

BAB 2. KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN

2.1 Menstruasi	8
2.1.1 Hakikat Menstruasi	8
2.1.2 Premenstrual Syndrome (PMS)	9
2.1.3 Usia Menarche Perempuan	11
2.1.4 Siklus Menstruasi dan Fase Menstruasi.....	12
2.1.6 Manfaat Olahraga Kesehatan.....	15
2.2 Kepercayaan diri	18
2.2.1 Hakikat Kepercayaan Diri	18
2.2.2 Manfaat Kepercayaan Diri.....	19
2.2.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	20
2.3 Pendidikan Jasmani	21
2.3.1 Hakikat Pendidikan Jasmani.....	21
2.3.1 Landasan Pendidikan Jasmani	24
2.3.1 Esensi Pendidikan Jasmani.....	27
2.4 Kerangka Pemikiran	28
2.5 Hipotesis	29

BAB 3. METODE PENELITIAN.....

3.1 Desain Penelitian	30
3.2 Partisipan	33
3.3 Populasi dan Sampel.....	33
3.4 Variabel dan Definisi Operasional	35
3.5 Instrumen Penelitian	35
3.6 Prosedur Penelitian	42
3.7 Analisis Data.....	44

BAB 4. TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....

4.1 Pemaparan Penelitian	48
4.2 Diskusi Penemuan	51

BAB 5. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	54
5.1 Simpulan.....	54
5.2 Implikasi dan Rekomendasi	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN-LAMPIRAN	57
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	121